BENG YU TUNG EAST ASIAN LIBRARY
University of Toronto Library
130 St. George Street
8th Floor
Toronto, Ontario, Canada M5S 1A5

MAY - 3 2013

RICHARD CHARLES LEE
CANADA HONG KONG LIBRARY
University of Toronto Libraries
130 St. George Street
Toronto, Ontario Canada M5S 1A5

你今天e了嗎？
看報紙
不用翻報紙
ePaper.worldjournal.com

世界日報

www.worldjournal.com ePaper.worldjournal.com 50¢ PER COPY 12955

世界日報 每份只售 50¢ (限大多倫多地區)

中華民國一〇二年/2013年4月11日 星期四 WORLD JOURNAL THURSDAY, APRIL 11, 2013 農曆癸巳年三月二日

出版者：世界日報社 地址：7755 Warden Avenue Unit 9 Markham, ON Canada L3R 0N3 業務部：(416)778-0888 FAX:(416)778-1037 編輯部：(416)778-0889 FAX:(416)778-4899 訂報專線：(416)778-0888 Ext.247

北韓導彈發射架已升起

話題 A2

多市 建賭場 反對派議員占上風

三華裔議員不贊成 福特政策盟友未表態 贊成派仍表樂觀

記者邱冠銘

多倫多報導

儘管多倫多市興建兼具會議中心、視聽娛樂及酒店等多功能賭場的投票在5月初才實施，福特市長在上周末發表的一封公開信中稱興建賭場，對於多倫多市而言是一個難得的「黃金機會」（golden opportunity），而市府經理潘尼契（Joe Pennachetti）亦於8日公布一份支持興建賭場的報告；但具媒體的統計，目前反對興建的市議員人數顯然居於上風，而三位華裔市議員亦一致表態反對。即使如此，贊成興建者對於5月份的投票仍表示樂觀。

多倫多市副市長郝利岱（Doug Holyday）身兼市府行政委員，也是福特市長在市政建設上的長期盟友，但此次對市中心賭場的興建未立即表態與市長站在同一戰線。他說，儘管在潘尼契的報告中列出多倫多市可能從賭場所獲得龐大利益，但仍有許多事項未完全交代清楚，其中包括整個渡假村的價值。目前要看到的不只是口頭上的經濟效益，同時需要業者簽署實際的企畫案來支持通盤的計畫。

目前多倫多市議會有45位議員，每個議案至少要有過半的23位議員投票表示贊成才能獲得通過。然而根據媒體的統計，針對市中心賭場興建案目前明確表示反對的有21位，其中包括黃慧文、李振光、及經常支持福特市長市政計畫的黃旻南等三位華裔市議員。

投下支持票的則包括福特市長及其兄長市議員Doug Ford等七人；尚未決定的是副市長郝利岱等14人；其他兩人尚未明顯表態但偏向說「不」；一人未聯絡上。

在尚未決定表態的市議員中，有一部分認為業者每年繳交多倫多市的營業費用應該至少在1億元以上，否則不會支持興建。而在此之前，安省博彩局（OLG）的統計金額是5000萬至1億元。

在支持興建賭場的陣營中，加拿大博彩協會副主席Paul Burns表示，尚未表態的市議員共有17位，再加上7位支持者共有24位，達到過半的標準。反正投票日期不是今天，大家都還有機會。

而Doug Ford亦曾在此前向媒體說道，如果民意問卷的問題是「你是否希望在市中心興建賭場？」，那麼這樣的支持率就很一致。但如果你的問題是「如果在市中心興建一個賭場面積僅占10%的度假兼會議中心，但市府同時有數以百萬計的收入用於交通及公共建設，你是否同意？」，那麼支持率可能立刻上升到56%。

靠賭場搞建設？ 韋恩：沒必要

【多倫多訊】針對市長福特提出建議將興建市中心賭場的獲利用於從事市政交通建設，省長韋恩對於為交通建設而蓋賭場表示反對。

韋恩對媒體表示，「我不認為這些數字可以支持交通建設到那個程度。從這些數字來看，賭場也許可以為多倫多市帶來數以千萬計的獲利，即使最後有數億元的獲利，我們每年需要20億元來建設交通，由賭場所獲得的利益對此而言微不足道。」

韋恩說道，民眾需要看到的是錢都往哪裡去了？目前有多少的市政建設在進行？所有大型建設在此時進行，也會在相近時段結束；問題是下階段的工作目標將放在何處？多倫多市興建市中心賭場的必要性值得存疑。

華裔市議員黃慧文、李振光及黃旻南，表態反對建市中心賭場。（本報資料照片）

涉及非法賽車的三輛豪華跑車，BMW 750（左起）、Porsche Panamera及BMW M5。（圖：騎警提供）

卑省又見豪車狂飆 3人被逮2無照

記者朱冠蘊

溫哥華報導

卑詩省一號國道再傳豪車飆車事件。三輛名貴跑車於7日在介於阿伯斯福特市至蘭里之間路段高速狂飆並做出危險駕駛行為，警方獲報後將三輛跑車攔下扣留，瘋狂駕駛吃罰單。警方表示三名駕駛中兩人無照，一人持學習牌，瘋狂舉動令人難解。據了解三名駕駛都住在大溫，兩人居於列治文。

警方是在7日下午約6時半收到許多駕駛的報案電話，指一號國道介於阿市的Lehman路至蘭里的264街路段有三輛跑車以時速130公里至160公里的速度狂飆，不但在車陣中穿梭，還開上國道的路肩。

警方獲報後在一號國道介於176街路段將三輛涉及非法賽車的車輛攔下，證實全部是歐洲高級跑車，包括：2013 Porsche Panamera，2012 BMW 750以及2013 BMW M5。警方表示三名駕駛都是年輕的男子，其中僅有一人持有學習駕照，另外兩人甚至是無照駕駛。

警方公布的車輛車牌雖然被屏蔽，但從車牌的車商訊息可看出該輛Porsche車是從溫哥華一間高級車行所售出。警方稱三名男子中兩人19歲，一人20歲。兩人居於列治文，一人居於溫哥華。三名駕駛都非跑車註冊駕駛，但車輛非偷竊而來。警方未透露三人是否為華裔。

警方將三輛跑車先扣押七天，三名駕駛立即禁駕15天並吃罰單。警方表示超速駕駛罰款196元，不謹慎駕駛罰款368元，其中一車駕駛無法提供汽車註冊單罰款81元，該名學習駕照駕駛因未在車尾貼上「L牌」加上沒有帶駕照，共罰款218元。

餐廳雇主禁抽小費 安省擬修法

勞工廳長贊同 修正案過關有望

編譯組

多倫多10日電

安省新民主黨要求修改勞工法，禁止餐館和酒吧老闆分享員工小費，勞工廳長表示贊同，因此這項修正案有可能過關。

新民主黨籍省議員普魯在提交這項法案時說，這是安省歷史上最簡短的議案，只有一行字：雇主不可以分享雇員的小費或者服務費。

依照慣例，酒吧或餐館侍者通常要拿出相當於銷售額4%的錢與廚房雇員分享，很多酒吧或餐館東主也參與分享這些錢。這也就是說，一位侍者每做1000元生意，便要上繳40元，而不管他們是否收到小費。而且顧客大多沒有意識到，他們付給侍者的小費，相當一部分流到老闆口袋中去。

普魯指出說，管理層與侍者分享小費，此事對侍者不公，再說管理層從不為小費收費繳納所得稅，這種做法在紐約州屬非法，在安省也應該被界定為非法。

安省新民主黨要求修法禁止餐館和酒吧老闆分享員工小費，已獲勞工廳長贊同。（網路圖片）

由於酒吧或餐館侍者被視為有小費收入，因此最低時薪僅為8.9元，低於其他行業大多數雇員最低時薪10.25元。

安省勞工廳長納啟說，他在餐館進餐後留下的小費，是留給侍者的，不是給管理人員，因此他贊同安省應該就此立法。

這與前任勞工廳長杰芙瑞對此事的看法大有改變，杰芙瑞去年夏季曾稱，只要雇主在雇請員工時，向其明白說明分享小費的事宜，這麼做也可以，如果優秀的侍者不想與雇主分享小費，總是可以另覓高就。

英國Skytrax公司公布2012年度全球機場評比，多倫多皮爾遜國際機場排名北美第五。（網路圖片）

北美最佳機場 皮爾遜第五

【溫哥華訊】溫哥華國際機場再度獲得北美最佳機場榮銜，這已是溫哥華連續第四年掄元。另外，溫哥華機場還名列全球最佳機場第八名，是唯一擠進前十名的北美機場。

英國Skytrax飛航研究顧問公司10日公布2012年度全球機場評比，溫哥華機場獲選北美最佳機場，多倫多皮爾遜國際機場排第五，哈里法克斯－史塔福國際機場第八。

另外，在全球旅客流量1000萬至2000萬人次規模機場評比中，溫哥華也同樣居冠。

至於無分規模的全球機場總排名，則由新加坡樟宜機場奪魁，香港國際機場第四，北京首都國際機場第五。溫哥華國際機場排第九，比去年排進步一名。

這項「全球機場獎」（World Airports Awards）評比由Skytrax主辦，並由旅客票選，九個月期間共有1200萬人次投票。

極端天氣警報 市府開庇護所

【多倫多訊】多倫多市府10日發出極端天氣警報（Extreme Weather Alert），建議無家可歸者尋找庇護所避開惡劣天氣，並且市府也會增加相應的服務。

聯邦環境部前天已對大多倫多地區發出冰雪警報，預計今天或明天早上有下凍雨、冰雹，或者降雪的可能，氣溫將大幅下降。

市府稱，發出極端天氣警報是為了提醒無家可歸者，在惡劣天氣中長時間在戶外對身體會有危害，並且還告訴他們市府有溫暖的地方可供其躲避冰雪。

在極端天氣警報生效期間，市府將開放172個庇護所，市府的義工也將會在夜晚走上街道，建議無家可歸者前往庇護所過夜，或者向他們提供必要的幫助。同時多倫多公車局會給予無家可歸者提供免費搭車前往庇護所的服務。另外，本地百餘個社區機構的義工將會開展向無家可歸者送溫暖的活動，他們會走上街頭，向有需要的人伸出援手。

有關市內庇護所開放的詳情可致電311或打免費電話1-877-3383398查詢，或直接前往24小時開放的Homes Assessment andReferral Centre(129 Peter St.)。市民若發現有緊急需要援救的情況，請致電911。

聯邦參議員金妍兒（右）10日出席新書發表會，特地為諾拉尼（中）與薩絲（左）的電子書站台。（記者周化堯／攝影）

斗大淚珠是真的

太空哭泣黏住眼

記者朱冠華

溫哥華報導

「斗大的淚珠」是文學中的誇張形容詞，現實中不可能出現。但現正於國際太空站服務的加國太空人哈費德（Chris Hadfield，見右圖，取材自Youtube）透過簡單有趣的實驗，讓斗大的淚珠成真，但過程恐怕並不舒服。

該段由加拿大太空署提供的影片中，哈費德先詢問「想知道在太空中哭泣會怎麼樣嗎？」他以幽默的口吻說因為自己哭不出來，所以拿食水點在眼眶周圍替代。由於太空中沒有重力，因此淚滴不會順著臉頰而下，而是變成宛如膠狀果凍黏在眼眶。

從哈費德的實驗可看到如果眼淚越流越多，「淚球」就會越積越大，就算轉動臉龐，淚球最多就是左右晃動卻不會離開眼眶，眼球會被淚球包覆，除非拿衛生紙或是毛巾擦拭。該段有趣的科學實驗影片放上Youtube後兩日內吸引超過7萬人觀看，網址為，youtu.be/1v5gtOkyCG0。哈費德將於5月結束在國際太空站的任務，回到地球。

教你移民 加拿大倒數27國開賣

記者周化堯

溫哥華報導

加拿大是許多人夢寐以求的理想移民國家，但究竟在申請移民前該如何準備？

卑省暢銷作家諾拉尼（Nick Noorani）和知名律師薩絲（Catherine Sas）的聯手著作《加拿大倒數》（Canada Countdown），10日以電子書形式在全球27個國家開賣，協助「未來加人」成功入籍。

《加拿大倒數》是一本協助有意移民加拿大人士的工具書，內容除了最新聯邦移民政策外，更提供讀者從填寫申請表格至登陸加國的詳細步驟，以及申請人可能面臨到的挑戰等。

諾拉尼說：「我一直想為撰寫一本簡單明瞭的移民工具書，讓移民申請人不假他人之手，自己便可著手辦理移民申請，讓移民加國的美夢付諸事實。」

薩絲則表示，目前僅推出英文版本，未來不排除翻譯成中文和旁遮普語的精簡版本，讓移民至加國人口最多的中國和印度申請人也可輕鬆閱讀。

該電子書現已在包括Amazon和ibook等網路商店公開販售，消費者在購書一年內，都可獲得免費資訊更新，詳情可上網至http://canadacountdown.ca/查詢。

進卑省法院 錫克教徒可帶短劍

【溫哥華訊】卑詩省司法廳宣布，12日起，錫克教徒將可配戴錫克短劍（見左圖，取材自維基百科）進入省法院。

司法廳指出，主要是因應人權及聯邦最高法院判例而來，包括國會大樓、亞省法院和多倫多法院都已允許錫克教徒配戴這種儀式性質的短劍進入。

不過，司法廳也規定，任何人要配戴這類短劍進入法院前，均須先向法警報備，並說明他們為錫克教徒。除短劍大小有限制，法警也會以長髮、手鐲來確認教徒身分，必要時也會要求對方出示證件。

另一方面，法警也會詢問配戴短劍人士到訪法院原因、庭訊性質、與案件關係等問題，來判斷是否有潛在安全風險，必要時仍可拒絕對方攜帶短劍進入。

野花牌綠蜂膠

HACCP#BR13/7429
GMP Site License#300909
加拿大官方天然品NPN#80006418
美國食品藥品監管FDA#10328566522

築起免疫長城 抵抗感冒侵襲

強力抗病毒，有效降低感冒和感染風險

綠蜂膠含極其豐富的天然活性物質，具有抗病毒、抗細菌和抗真菌的作用。大量實驗研究發現綠蜂膠對感冒的主要病源物，如感冒病毒、鼻病毒和孢子菌等，均有非常顯著的抑制作用，并顯著降低慢性上呼吸道感染的發生率。

天然免疫增強劑，全面提高抗病力

綠蜂膠被譽為"超級免疫增強劑"，能增加體內吞噬細胞數量和活性，提高機體的T細胞免疫數量和能力，殺滅侵入的病源物，還能活化B細胞，顯著提高機體抗體水平。這樣，綠蜂膠從內建築機體抗病三道防綫，全面提高抗病能力。

消炎平喘，緩解感冒癥狀和組織損傷

持續不斷的炎性介質不僅使咳喘難愈，更使病情不斷進展加重。蜂膠是一種強效消炎劑，非常顯著地抑制炎性因子的釋放，同時能顯著降低慢性上呼吸道感染的發生率、消除或減輕了慢性上呼吸道感染的癥狀和體徵（如發熱、鼻塞流涕、咳嗽、咳痰、咽痛等），使病毒、細菌和真菌的感染顯著降低，令氧化損傷得到緩解。

Disclaimer: This statement has not been evaluated by NHPD. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

巴西野花牌綠蜂膠 Apiario Silvestre
北美亞太地區唯一合法總代理商
加拿大皇家天然品有限公司 祝您和家人幸福健康！
7130 Warden Ave., Suite 406 Markham ON L3R1S2 咨詢訂購熱綫: 416-888-6868 官方網址: www.royalnatural.ca Email: service@royalnatural.ca

41309

2013年4月10日

649	01	09	12	29	30	42	22
ENCORE	8426098						
49	06	07	08	11	25	42	02

多倫多天氣

今天	今晚	明天	後天
冰霰	冰霰	小雨	多雲
-1~1℃	-1℃	0~5℃	0~6℃

昨日股匯市

台股 ⬆	105.18	7857.98
多指 ⬆	50.85	12,534.91
道指 ⬆	128.78	14,802.24
標普 ⬆	19.12	1,587.73
那指 ⬆	59.39	3,297.25

加元	
美元	0.9858
台幣	29.5334
港幣	7.6477
人民幣	6.1013

波特航空 擴展計畫惹爭議

波特航空昨天公布充滿爭議的擴展計畫。圖為波特航空負責人迪魯契（左）與龐巴迪總裁艾克蒙坐在寬敞的C系列客機客艙模型內。（加通社）

如果要執行波特航空的擴展計畫，在多倫多島機場上起降C系列噴射式客機，便必須在現有跑道兩端各向安大略湖內延伸168公尺。（本報資料照片）

▶預備為增購的30架C型客機 擴建畢曉普機場
▶慘遭居民與市議員反對 航空業顧問：不樂觀

編譯組

多倫多10日電

多倫多的波特航空公司（Porter Airlines）10日公布雄心勃勃的擴張計畫時，又宣布訂購12架龐巴迪航太公司（Bombardier）製造的C系列噴射式中型客機，將來再增購18架。而且為了讓C系列客機在多倫多島畢曉普機場（Billy Bishop Toronto City Airport）起降，波特航空還將擴建機場和延長跑道。

這項決定立即招致多倫多市中心一些居民和市議員的批評，已有政治觀察家指出，鑑於波特航空擴展計畫面對這麼強烈的反對，必將遭遇重重政府規則及法律障礙。

但是，波特航空總裁暨執行長迪魯契堅信一定能如願實行自己的擴展計畫，將能得到批准，因此沒有後備計畫。

根據現行由多倫多市政府、聯邦政府和聯邦交通部屬下多倫多港務局三方聯合制訂的規則，除非遇到意外情形，禁止噴射式飛機在與多倫多繁華的市中心僅一水之隔的多倫多島機場起降。因此，波特航空想要讓C系列客機在多倫多島機場起降，首先必須需要修改這項禁令。

目前，波特航空的機隊全部由龐巴迪的Q400渦輪螺旋槳客機構成，只能飛短程航線，波特航空希望在2016年擁有最大航程5460公里的C系列客機後，便可以將航線擴展至全加所有城市，和進入美國佛羅里達、洛杉磯等地，成為一家全國性的航空公司，從而改變目前中長途航線市場由加航（Air Canada）和西捷航空（estJet）瓜分的現狀。

除了克服政府規則的困難外，波特航空還需要解決多倫多島機場跑道對C系列來說太短的問題。這條跑道的長度為1220公尺，為了使C系列安全起降，波特航空需要在跑道兩端各延長168公尺。

迪魯契預期，波特航空需要的所有批准可在六個月內全部辦完，最遲也可在年底均得到批准，在波特航空的擴展計畫目標達成後，可創造約1000個新職位。

對於多倫多島和機場附近居民提出的噴射式飛機噪音太嚴重的反對意見，迪魯契說波特航空早已注意到這個問題，這就是波特航空之前採購Q400的原因，這款渦輪螺旋槳飛機相當寧靜，將來的C系列也是最寧靜的噴射式民航客機。

多倫多港務局表示，該機構對波特航空擴展計畫沒預設立場。港務局10日發表的聲明說：「在多倫多市議會的民意代表對波特航空提出的修改1983年三方協定的建議作成決定之前，本局不考慮修改多倫多島機場的任何用途。」

來自多倫多湖濱選區的市議員魏德方堅決反對波特航空擴展計畫，也反對填湖延伸跑道的做法。其他市議員指出，龐大的噴射式客機在多倫多島機場起降，影響的不僅是湖濱市中心和該島居民，連遠在東部士嘉堡區南端的居民區都將在飛機起降航線之下，受到影響的範圍非常大，受到影響的居民數量也以數十萬計。

航空業顧問考康斯認為，波特航空的計畫不容樂觀，因為面對居民和環保人士的質疑，還要得到聯邦、省、市三級政府的批准，恐怕難以像迪魯契想的那麼順利。

工業部長訪日、港 爭取投資

工業部長訪問亞洲，宣傳本國樂觀投資前景。（取材自聯邦工業部）

【多倫多訊】聯邦工業部長巴棣司（Christian Paradis）於10日至16日啟程訪問日本東京和香港兩地，他表示，希望在訪問期間可以進一步推廣投資本國的優點，吸引外商投資，為國人增加更多就業機會。

巴棣司表示，政府正在努力推廣本國豐富資源和樂觀發展前景，希望可以讓本國成為最吸引外來投資的國家之一，因為這樣也可以讓本國公司會有充足資金來發展創新，而且也會創造更多高質量的工作職位，提高本地就業率。巴棣司認為，本國不僅擁有良好穩定的經濟框架、較高的信用度，而且也有健全的銀行體系，具備投資方最看重的因素。

在亞洲國家中，本國與日本東京的投資合作最為密切，其次是香港，2011年期間本國對香港的投資達到81億4000萬元，巴棣司為此也表示，希望在訪問期間可以促進更多雙邊貿易和經濟方面的合作，同時也歡迎其他國家選擇來到在本國投資，因為外來投資對於本國經濟發展起著關鍵作用，而且在雙方合作發展過程中也會促成新科技的萌生。

據悉，巴棣司此次行程中，在東京期間將會與當地工業和信息交流科技方面的重要人士會面洽談，在香港訪問過程中，會與當地商業精英共進行的午餐會議，並且會在多個會議上代表本國進行演講。

廉租屋、庇護所積案 多市議會商討

【多倫多訊】多倫多市議會（右圖，本報資料照片）近日召開例會，就庇護所使用密度過高、大量廉租屋申請案堆積，以及如何保證垃圾車安全行駛等問題討論並作出解決辦法。

在緊急庇護所使用密度太高的問題方面，市議會在會議期間採用庇護所服務中心提出的一些建議，包括將172個靈活床位（Flex Beds）臨時增加在一些庇護所、增加額外庇護所和床位，並且保證使用密度不超過90%。

據悉全市共有市政府撥款建成的57個庇護所，提供3836個床位，市政府負責運作當中的9個庇護所，當中提供1315個床位，城市內共有172個靈活床位，並主要在極冷天氣下使用。

多倫多市截止到2012年底共有超過8萬7000個廉租屋申請案待審批解決，市議員在會議期間決定任命顧問公司總結一份建議報告，就如何加速審理申請案，以及幫助申請者更快找到適合個人情況的住所等問題給出解改善方案。

大多倫多地區不久前發生一起垃圾車撞死幼女案，為此市議會在會議上也討論如何保證垃圾車安全行駛的問題，要求城市垃圾管理部門認真閱讀相關保證路面安全的條例、培訓要求，確保在工作同時也不會為路面其他行人造成危險。

護照局 擬裁1/4人力

編譯組

渥太華10日電

隨著推出有效期十年的電子晶片護照，加拿大護照局預期可以裁減四分之一的人力。

一份外交部和國際貿易部的報告說，加拿大護照局今年的員工總數相當於2512份全職工作，但按照計畫將在2015-16年度降至1874份全職，屆時申領護照人數將減少。

預期加拿大護照局今年將出現7000萬元的赤字，但這項赤字預估尚未將調漲申領費因素計算在內。該機構去年說，如果不調漲護照費，護照局將無法維持營運。

加拿大護照局去年底已在其網站上公布收費新規：申領費為87元的五年有效期護照，將從2013年7月起上漲至120元；自2013年7月開始，十年期的護照費將是160元。

自2014年3月開始，將向因丟失或被偷盜而申請補發護照的人收取45元（現在補發護照為免費）。每年大約有5.5萬本護照遺失或被盜。

自今年開始，從海外申領加拿大護照的費用幾乎翻倍，五年期的護照將從現在的97元上升至190元，十年期的護照則調漲至260元。

加拿大人從國內申領兒童護照，每本將上漲20元至57元；如果從國外申領，每本兒童護照將是100元。

加拿大護照局說，每簽發一本護照約虧損5元，費用依靠以往的盈餘填補，但這些盈餘今年將使用殆盡。

省長韋恩（右）與省內食品業者交談。（圖：省長辦公室提供）

安省 食品出口額去年達108億

【多倫多訊】最新的統計數字顯示，安省2012年農產品除了供應本地本國以外，出口創108億元紀錄。

韋恩昨天參加加拿大語議局（Conference Board of Canada）舉辦的二屆「加拿大食品高峰會」（Canadian Food Summit）時，作上述公布。她並在主講嘉賓的演說中稱，安省的農產食品工業，給省內生產總值貢獻了340億元，並在全省內支持70多萬份工作。單以安省的食品加工製造來說，就養活了3000多家的公司企業。這個數目是全國總和的三分一，比任何一省要高。

對於省府在給農產工業的扶助，韋恩表示已於前日的省議會會議中就「本地食品法」進行了二讀。這是省府全面提倡食用土產食品策略的一個環節，以便省民不論是在家裡、學校裡，甚或雜貨店及餐館酒樓，都可以選擇本地生產製作的食品。

韋恩說，省府與業界合作，重要的是提高食品的生產、加工、創造工作職位及經濟增長。省民購買和享用本地產食品，有助於穩定物價、刺激增長，同時使每一道菜增添安省風味。

華人浸信會懷恩堂
Chinese Grace Baptist Church
20 CLAREMONT ST.TORONTO
(BATHURST ST.西第五條街近QUEEN ST.W.)
牧師：林輝和牧師
義務顧問牧師：譚寧國牧師
主日學
10:00AM成人（國語）
11:00AM兒童、少年（英語）
主日崇拜
11:00AM（國語）
查經禱告
星期三10:30AM（國語）
電話:(416)603-3403

北約國語宣道會
NORTH YORK MANDARIN ALLIANCE CHURCH
主任牧師：王春安牧師
國語崇拜時間: 11AM
地點: Chester Le Junior Public School
地址: 201 Chester Le Blvd., Scarborough, On M1W 2K7
教會辦公室 Church Office
地址:3325 Victoria Park Ave., Scarborough, ON M1W 2R8
電話:416-222-0981
傳真: 416-222-0980
網址: www.nymac.ca
英文崇拜: 9:45AM
兒童主日學: 11:00AM(英語)
成人主日學: 9:45AM(國語)
英文主日學: 11:15AM
禱告會: 週三晚7:40
團契小組: 週五、六晚
McNicoll / Victoria Park / Chester Le Blvd. / Morecambe Gate / Chester Le JPS / Pharmacy / Church Office / Finch

多倫多中華福音宣道會
Chinese Evangelical Alliance Church of Toronto
主任牧師：李經袁牧師
兒童事工：丘珮藍女士
主日崇拜：國語／英語／兒童崇拜
週日上午10:30同步舉行
地址：145 Sparks Ave., North York (Victoria Park/Steeles)
電話：(416)773-0313
傳真：(416)773-0343
網站：www.ceact.ca
教會左右隔鄰另有大量車位，均可停車
Steeles / SPARKS / Victoria Park / McNicoll / Finch E.

生命泉 靈糧教會
Fountain of Life Christian Church
聚會地點
Highland Junior High School
201 Cliffwood Road, North York
主日10:00 AM
成人、青少年、兒童聚會
顧問牧師：周神助牧師 主任牧師：劉家山牧師
TEL:(416)250-9961
647-724-4412

41301

警察開單 這回改開感謝單

多市首創 42分局感謝警民合作無間 隨單附上折價券 希望藉此打破藩籬

記者葛健生
多倫多報導

即日起，民眾接到多倫多市42分局警察開單，不見得一定是件壞事。

42分局自10日起，為感謝警民合作，要用開單的方式向民眾道謝，只不過這次開給民眾的，是附有免費餐飲折價券的感謝單（positives tickets），而非罰單。

42分局是多倫多市警隊中，第一個採用開單方式向民眾言謝的分局，目前該局共印妥5000張感謝單，經試行1個多月，於4月10日正式展開，目前已有12位42分局轄區內的民眾被「開單感謝」。

綜理該項計畫的42分局督察孫德斯（David Sunders）表示，轄區內警官在執勤過程，對於協助警方的民眾會開單感謝，隨單附上的可能是Mac's便利店物單免費兌換券、麥當勞漢堡兌換券、Pizza Pizza的一塊免費披薩兌換券等。

感謝單上寫著：「做正確的事自有酬謝」（Doing the Right Thing has its Rewards）。督察孫德斯表示，民眾必定有令執勤警官印象深刻的作為，執勤警官才會開單感謝，感謝單要填上警官姓名、警徽編號和認可事由，因此相當慎重。

孫德斯強調，這項感謝單主要對警民合作表達認可、激勵，並有打破警民間藩籬的用意。他說，要鼓勵民眾與警察聯絡時不再心生畏懼或有所猶豫。

雖然警察開單感謝社區民眾、落實警民合作的做法並非全國首創，但在多市警隊卻是創舉。事實上，安省警隊、卑詩省警、杜咸郡警隊、約克郡警隊等均有類似做法，但督察孫德斯認為，42分局不僅開單感謝，更與社區商業合作，並獲贊助餐飲免費兌換券的做法最完整。

多倫多市警隊副總長史羅利（Peter Sloly）指出，42分局率先展開以開單感謝警民合作，用意在結合商家、民眾與警方力量，相信其他分局也會接二連三效法。

多市42分局督察孫德斯表示，感謝單（小圖）主要是對警民合作表達感謝，並有打破警民間藩籬的用意。（記者葛健生／攝影）

揪肇逃、協尋長者 他們被開單

記者葛健生
多倫多報導

多倫多市警隊42分局自2月起，試行由警方開單感謝民眾提供善行義舉、協助警方調查案件，目前已發出12張，收到感謝單的民眾，年齡層包括5歲至60歲。

梅恩菊（Keisha Mayenge）是一名12年級的高中生，10日她到分局接受公開表揚。她表示，日前至士嘉堡愛靜閣商場逛街時，發現商場外停車場內有車輛發動中，車內坐有一人在睡覺，當她30分鐘後離開商場時，發現該車仍在發動中，車內的人並無動靜，她覺得事有蹊蹺而致電警方，警方指示她打開車門並察看，隨後她並對車內的人施以心肺復甦術急救。

另一位獲得表揚的市民賽恩（Raziv Singh）10日表示，日前他見到鄰居家前停有警車，經詢問得知鄰居家中有長者走失，並描述長者特徵，隨後賽恩正好開車外出，未料就在不遠處見到該名走失長者，於是趕緊告知鄰居而得以接回長者。翌日，鄰居至其住處道謝，警方更因他協助警方尋人而開出感謝單。

42分局警長貝爾斯（Derek Byers）也舉例，上周他接獲一名婦女報案，指稱某商場停車場內，有輛車在倒退時撞到後方車輛，隨後加速逃離現場。目擊者見狀開車追趕，並記下撞車逃逸的車牌資料並通報警方。當貝爾斯抵達現場時，該名婦女已在現場並已找到被撞車主，令貝爾斯深感婦女義舉而開出感謝單。

警方表示，開單感謝的對象，包括留在車禍現場的目擊者、協助犯罪案件調查、對昏迷者進行急救、安慰遭搶劫的受害人，以及協助失智患者等人。

多倫多市警隊（右一為多市警隊副總長史羅利）42分局公開感謝梅恩菊（左三）、賽恩（右三）等兩人。（記者葛健生／攝影）

無主舊單車 市府大掃除

【多倫多訊】多倫多市府將在未來幾周移走在街道上丟棄的破舊殘缺單車，目的是騰出更多單車停車空間給騎車人。

市議員、市府公務局主席黃旻南10日表示，市內街道上常見一些破舊殘缺的單車占用了停車架，市府現在要清理這些無人認領的舊單車，市民若要拿回放置在街道上自己的舊單車，最好盡快拿回家，不然，未來幾周市府就要著手清理了。

市府並且希望市民協助市府的此項清理工作，民眾可以致電311市府服務熱線，報告在街上的看似被人丟棄的單車，報告的時候盡可能提供以下訊息：單車的顏色、型號、所在位置等。

市府交通局經理布克雷（Stephen Buckley）表示，市府要清理的破舊單車是指那些扔在路上超過一個月之久、並且車身缺少零件，或者無法保障騎車安全的單車，這些車子常常上了鎖，占據了街道上的單車停車架。

市府方面稱，工作人員會先在破舊單車上貼通知告之車主，若七天後該車仍在原處，就會被運走。

市府表示，清理街上破舊單車是市府本月「清潔城市」行動的一部分。在為期四周的「清潔城市」行動中，市府將清除街道牆上的塗鴉，並與社區和學校合作，清理環境，以及發動市民大掃除。

Mercedes-Benz Spring Open House Event
April 18-20

NEW & DEMONSTRATOR SPECIALS
- Monthly lease payments as low as $328 at 1.9% for 48 months*
- Finance rates as low as 0.9% for 60 months*
- Cash incentives up to $15,000**

CERTIFIED PRE-OWNED SPECIALS
- Finance rates as low as 0.9% for 36 months or 1.9% up to 60 months*
- Get your first three months payments waived*
- Exclusive sale pricing in effect for all models*

LEASE A 2013 SMART FORTWO FROM ONLY $99/MONTH AT 0.9% FOR 24 MONTHS.

RECEIVE UP TO AN ADDITIONAL 1%* RATE REDUCTION ON OUR ENTIRE VEHICLE LINEUP

CORPORATE STORES | DREAM BIG | (877) 365-3874 | mbopenhouse.ca Mercedes-Benz

MISSISSAUGA | MAPLE | MARKHAM | NEWMARKET | DOWNTOWN | MIDTOWN | THORNHILL

DEDICATED SERVICE LOCATIONS QUEENSWAY | GREEN LANE

© 2013 Mercedes-Benz Canada Inc. 2013 SLK 55 shown above. *1% rate reduction is applicable on the lease or finance of any 2013 Mercedes-Benz new or demonstrator model. 0.5% rate reduction is applicable on the lease or finance of any Certified Mercedes-Benz model. *Lease and fi nance offers available only through Mercedes-Benz Financial Services on approved credit for a limited time. Lease example for 2013 C 250 Sedan based on $328 per month for 48 months. Down payment or equivalent trade of $8,194 plus security deposit of $400 and applicable taxes due at lease inception. MSRP starting at $37,300. Lease APR of 1.9% applies. Total obligation is $24,281. 18,000km / year allowance ($0.20/ km for excess kilometres applies). *0.9% for 60 months fi nancing available on all 2013 C-Class Sedans, C 250 Coupes, GLK 350 4MATIC and E-Class models (excluding AMG). $15,000 incentive applies on the lease, fi nance or cash purchase of an S-Class or CL-Class model (including AMG). *0.9%/ 1.9% fi nancing only available through Mercedes-Benz Financial Services on approved credit for a limited time. Only available for fi nance for up to 36/60 months and only applicable to MY 2009-2011 Certifi ed Mercedes-Benz (less than 140,000 km) and MY 2009- 2011 Certifi ed smart models (less than 100,000 km). Down payment may be required. First, second and third months payments are waived for fi nance programs on model year 2009-2011 Certifi ed Pre-Owned Mercedes-Benz and smart models. The payment waivers are capped up to a total of $500/month including tax for a Mercedes-Benz model and $250/month including tax for a smart model. *smart Lease offer based on a new 2013 smart fortwo pure available only through Mercedes-Benz Financial Services on approved credit for a limited time. Lease example based on $99 per month for 24 months. A.P.R. of 0.9% applies. Total obligation is $5,030.01. Security deposit is waived. 12,000 km/year allowance ($0.20/km for excess kilometres applies). License, insurance, registration and taxes are extra. Offers may change without notice and cannot be combined with any other offers. Offers only available from April 18 - 20, 2013 exclusively at Mercedes-Benz Corporate Stores. See your local Mercedes-Benz Corporate Store for details.

日期：5月12日(星期日,母親節)
Date : May 12, 2013 (Sunday)

時間：義跑5K 9:30am
Time: 5K Run 9:30 am
步行5K 10:00am
5K Walk 10:00 am

地點：士嘉堡美麗徑公園
Location: Milliken District Park, Scarborough

報名費用：$15(包括頸巾、飲品及生果)
Registration Fee: $15 (Including scarf, drink and fruit)

查詢電話：905-883-9288 內線2203
Inquiry: 905-883-9288 ext. 2203

網址Website: www.monsheong.org

Gold Sponsors: HSBC, National Bank 加拿大國家銀行
Recognition Sponsor: MediSystem
5K Run Sponsor: CIBC
Silver Sponsor:
Bronze Sponsors: CBRE
Special Sponsors: Concord
Services Sponsors:
Media Sponsors TV & Radio:
Media Sponsors Newspaper: 世界日報 World Journal
Printing Sponsor: Best Deal

勞資談判破裂 LCBO工會擬罷工

資方計畫凍漲薪資、縮減福利引不滿 95%員工贊成行動 工會主席：將爭取公平、符合公眾利益合約

LCBO員工工會打算罷工。（記者邱冠銘／攝影）

【多倫多訊】由於勞資雙方的談判破裂，安省酒類管理局（LCBO）旗下全職及兼職員工工會醞釀罷工。

安省公共服務類員工工會（Ontario Public Service Employees Union，OPSEU）主席Warren（Smokey）Thomas在資方及工會的合約過期且談判破裂後表示，首先要先釐清的是，工會目前並無計畫採取任何行動的預先立場，但要求資方及代表能盡快重回談判桌，並對於員工所重視的問題進行協商與做出決定，而不是一再的拒絕溝通、拒絕回應。

OPSEU是代表安省酒類各零售據點、辦公室、倉儲等員工的工會，目前會員約7000人。引發這一次的罷工危機，是由於LCBO計畫凍結薪資調漲四年，且薪資結構亦將隨之有所變動所導致。上一份合約到期的時間是在3月31日，而根據工會統計，在9日所舉行的投票當中，有95%的工會會員贊成進行罷工。

此外，根據OPSEU向媒體提供的數字顯示，LCBO自2008年4月至2012年9月之間，增加兼職工作機會981個職位，同期增加的全職工作機會卻只有156個職位，而LCBO在新的合約訂定時，更提出裁減270個助理經理的職缺，同時其他的福利及醫療保險亦將被縮減。

此次OPSEU的談判訴求，還包括兼職員工的福利。Warren（Smokey）Thomas在此之前也曾公開提及，「LCBO兼職員工年薪大約2萬6000元，你如何用這樣的年薪來改善生活？如何為子女提供更多更好的機會？未來如何有尊嚴的過退休生活？我想答案是否定的。」

LCBO主席Bob Peter則指出，目前的狀況並不表示未來的談判不會出現好的結果。他說，未來雙邊的協商會一直被安排到5月中旬，LCBO會回到談判桌與工會持續溝通，而未來也定會制定出一份兼具公平、合乎當前社會經濟發展、符合公眾利益的新合約。

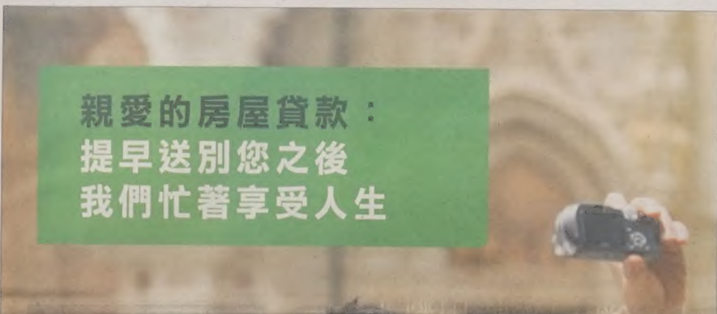
安省高中生 畢業率達83%

安省教育廳指出，省內高中生的畢業率連續八年上升。（取材自http://www.indy-bay.org）

【多倫多訊】安省教育廳10日公布，省內高中生去年的畢業率達83%，且是連續八年保持上升。

教育廳長單杜林（Liz Sandals）昨天表示，與2003-2004年的水平相比，83%的畢業率上升了15個百分點，也就是說，安省高中畢業的人數十年間增加了11萬5500人。她認為，高中生人數的逐步增加，顯示省府的「學生成功」（Student Success）項目發揮了實際效用。該項目包括專業高技能主修科、雙學分及合作教育等內容。

安省高中生畢業率，是根據一個五年為期的計算法進行統計，此計算法獲得了聯邦統計局（Statistics Canada）的認可和支持。



道明靈活房屋貸款選擇，助您加速償還房貸，早日無債一身輕：道明提供靈活的房貸還款選擇[1]，讓您隨時增加還款金額、次數、甚至一次過償還大筆款項，減少需付利息，提早還清房貸，安心樂享人生。

請即親臨分行、瀏覽 tdcanadatrust.com/payfaster
或致電 1-888-824-7300 查詢詳情。

樣樣皆週到 理財一樂也

TD

[1]須經批准。受若干條件限制。®/道明(TD)標誌和其他商標是道明銀行(The Toronto-Dominion Bank)或其在加拿大及/或其他國家之全資附屬公司的產權。

當河谷公路維修 周末起全線封閉

【多倫多訊】當河谷公路（Don Valley Parkway）本周末開始進行今年春季的維修工程，屆時公路雙行線全線封路。

市府交通局10日稱，本周六（13日）凌晨2時至周一（15日）清晨5時當河谷公路從401公路至嘉甸那公路（Gardiner Expressway）雙向全部路段將關閉。

維修工程的內容包括路面的清理，修補、油漆，全線500個路標的重整，30公里長路面的行車線畫線，17個攝像設備的修理和換置，10個救護車指示線的修整，等等。

交通局建議駕駛人屆時使用 Don Mills Road、 Bayview Avenue、Victoria Park Avenue和Leslie Street這些市內的南北向主幹道，並且鼓勵民眾盡量使用公共交通。

有關多倫多的修路詳情，請上市府網址http://www.toronto.ca/torontostreets/查詢。

2男遭通緝

他，性侵稚齡童

【多倫多訊】皮爾郡警方發出一個通緝令，通緝一名涉嫌在多年前性侵兒童的男性嫌犯。

皮爾郡警方指出，36歲的賓頓居民Rodrigo Montesdeoca 涉嫌性侵兒童，警方多次聯絡尋找他未果，警方本來安排他投案自首，但是他並未出現，所以警方現在對他發出通緝令。

警方公布嫌犯照片，但是警方提醒民眾，該名嫌犯以前曾經常採用剪頭髮或者染頭髮的手段，來改變自己的外貌。此案知情者或者知道嫌犯下落的人請與皮爾郡警方特別受害者小組連絡。

皮爾郡涉嫌性侵兒童的嫌犯Rodrigo Montesdeoca。（圖：皮爾郡警方提供）

他，侵犯妙齡女

【多倫多訊】4月8日一名20多歲女子在蘭街與芬治街附近遭到性侵，警方現通緝一名男姓嫌犯。

多倫多警方表示，涉嫌在性侵這名年輕女子的嫌犯為34歲的多倫多居民Manuel Valle Osorio，警方現在以性侵犯的罪名通緝他。

警方形容他特徵：身高5呎8吋，體重196磅，黑色短髮，褐色眼睛，留鬍鬚，知情者請與多倫多警察局31分局聯絡。

34歲的多倫多居民Manuel Valle Osorio被警方通緝。（圖：警方提供）

41304

超值青藏風情12日遊 覽美景

搭乘青藏鐵路 前進世界屋脊、珠峰、布達拉宮… 一生必遊

【多倫多訊】超值旅遊全新推出青藏風情12日遊，青海、西寧、拉薩、日喀則、珠峰…。行程重點：西藏，一個心靈休憩的場所，一個一生必遊的地方，在神山、聖湖的懷抱中，感悟藏傳佛教與世界之巔對話。

住宿：拉薩特選國際奢華品牌酒店，拉薩瑞吉度假酒店，近距離盡覽布達拉宮景色。搭乘青藏鐵路(四人一間軟臥車廂)，以逐步適應高原，沿著這條最新全世界海拔最高的鐵路前進，飽覽世界屋脊的風光。

布達拉宮聳立於拉薩城內，世界上海拔最高的古代宮堡式建築群，歷代達賴喇嘛的駐地及西藏政教權力中心。最美的三個湖泊：納木錯，海拔最高的一滴眼淚；青海湖，中國最大的鹹水湖；羊卓雍湖是世界上最高的淡水湖，被譽為世界上最美麗的水。

另外，還有藏傳佛教名寺，特選最具代表的大昭寺，藏傳佛教信徒心中的聖地，融合了藏、唐、泥泊爾、印度的建築風格，為藏式宗教建築千古典範。白居寺是唯一集西藏三大教派於一體，以精美絕倫的壁畫和雕刻而著稱。薩迦寺內保存有大量元代壁畫、雕像，素有中國第二敦煌之稱。

世界最高峰：珠穆朗瑪峰，終其一生是否嚮往能站在珠峰腳下，仰望這世界之最的神山真容，特別安排四人一部4500越野吉普車進入珠峰大本營，每部吉普車均裝無線對講機，以便導遊沿途講解及互相緊急呼叫。

右圖：西藏最美的三個湖泊之一「青海湖」，是中國最大鹹水湖。

左圖：布達拉宮是世界上海拔最高的古代宮堡式建築群，歷代達賴喇嘛的駐地及西藏政教權力中心。

（圖：業者提供）

為保證超值旅遊高標準及高品質，每團僅接受22位貴賓報名，超值全陪導遊全程隨團服務。超值旅遊青藏風情遊，由西寧到青海湖，途中將看到天然的農牧區地理分界線——日月山，遠觀「天下河水皆向東，唯有此溪向西流」的奇景——倒淌河。並聆聽導遊講述文成公主的美麗傳說及帶領貴賓搭乘火車進入拉薩，火車在天亮後開始進入格爾木，沿途欣賞高原風光，青海湖景觀帶，柴達木盆地中神秘的「情人湖」呈現於眼前。

崑崙山景觀位於崑崙山和唐古拉山之間的可可西里無人區，天空格外湛藍，長江源景觀冰荀、冰橋、冰湖等地貌。在世界鐵路最高點唐古拉火車站拍照留念。自此進入西藏地帶可看到草原景觀，行程將參訪布達拉宮，世界佛教徒和旅遊者心中的聖地和藝術殿堂，而攀爬1080級階梯登上布達拉宮，它的震撼之美只有身臨其境才能真正體會。還參觀納木措，西藏三大聖湖之首，湖面海拔4718米，珠峰大本營(海拔高達5356米)，地球第三極地，所有旅遊者夢想之地。珠穆朗瑪峰簡稱珠峰或聖母峰，位於喜馬拉雅山脈之上，終年積雪，高度8844.43米，為世界第一高峰，中國最美的十大名山之一。

超值旅遊建議提早安排你的行程，避免旺季因機票緊張而帶來額外的花費，報名請洽你信任的旅行社。詳細行程請上網查詢：www.signettours.ca或致電：1-877-6887922。

瑪嘉烈公主 5年要籌5億善款

力推個人化癌症醫療

【多倫多訊】癌症是全球人口的主要死亡原因。2008年，癌症導致760萬人死亡。隨著人口老化，癌症死亡人數亦相對增加，預計2030年將有1310萬人死於癌症。據估計，加拿大在2011年約有17萬7800宗癌症新病例，而死於癌症者則有7萬5000人。在安省，每8分鐘便有人被確診患上某種癌症。

瑪嘉烈公主癌症中心(Princess Margaret Cancer Centre)是全球最頂尖的5大癌症研究中心之一。該中心是加拿大唯一專門致力於癌症科研及病人護理的綜合設施。瑪嘉烈公主癌症中心的研究及服務涵蓋各種癌症，當中包括華人社群內常見的癌症類型。

為了讓大多倫多地區的華人社群，加深對瑪嘉烈公主癌症中心及其卓越工作的認知，瑪嘉烈公主癌症基金會(The Princess Margaret Cancer Foundation)發起了一項行動；目的是介紹瑪嘉烈公主癌症中心的臨床及科研工作之廣度和深度，並闡述這家世界頂尖機構為癌症科研及治療所帶來的影響，對華人社群有何重大意義。

2012年4月，瑪嘉烈公主癌症基金會發起了一項Billion Dollar Challenge籌款計畫，希望透過建立和實施「個人化癌症醫療計畫」(Personalized Cancer Medicine)的全新黃金標準，為病人提供革命性的癌症護理服務。這個龐大計畫預計將於未來五年，藉各項慈善活動為基金會籌集5億元善款；而同一時期，中心的科研人員也會爭取5億元的研究撥款。瑪嘉烈公主癌症中心正積極引領「個人化癌症醫療計畫」的發展，但中心仍需大量資金去研發新科技和技術，以便及早檢測癌症、更精確的診斷癌症、進行無損健康組織的標靶治療，以及在整個抗癌過程中，為患者家屬提供支援服務。

作為全球最頂尖的5大癌症研究中心之一，瑪嘉烈公主癌症中心繼續擔任領導角色，為全省、全加拿大及全世界的患者，提升病人護理服務的標準。欲知更多詳細資料，請瀏覽 http://chinese.thepmcf.ca/。

寶新聲演藝中心 招募粵劇小演員

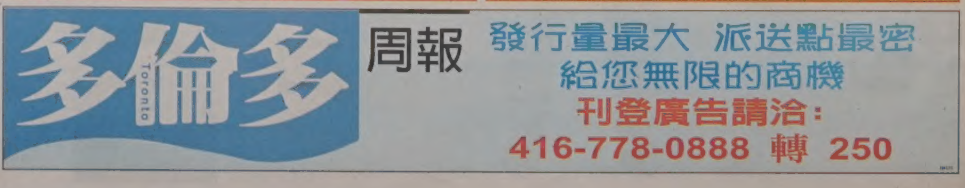
寶新聲戲曲演藝中心現正舉行招募計畫。圖為該中心曾舉辦的演出劇照。（圖：主辦單位提供）

【多倫多訊】寶新聲戲曲演藝中心為鼓勵大多市兒童透過學習及演出，培養對粵劇藝術及中國文化之興趣，特別於寶新聲周年匯演活動中安排由「粵劇小豆丁」主演阮眉女士新編兒童粵劇折子戲《勁草嬌花風雨情》，由於所需小演員眾多，現正舉行招募計畫，課程內容除排演環節練習外，亦會提供戲曲基本功訓練，內容充實，詳情如下：

年齡：5至11歲兒童；面試日期：4月20日(周六)下午1時至3時(請預約)；上課時間：由4月至6月底逢周日中午12時至1時；地點：Tapscott Road, Unit 24, Scarborough(該中心會址)；留位費：60元(完成上課、彩排及演出，可全數領回留位費)；演出日期：7月7日(日場)；地點：萬錦劇院(Markham Theatre)；演出費用：全免。

主辦單位表示，今次由兒童演出《勁草嬌花風雨情》環節，相信是北美首次，希望華裔家長們把握珍貴機會。如欲查詢請電：416-918-6918或416-318-9889或瀏覽網址：www.starlightopera.com。

工商報導：本版供廣告客戶披露產品及服務訊息，所有文字、照片均由廠商提供，本報保留刪改及拒刊權利。



■活到老，養到老

養生達人教你活

健康長壽，青春永駐，幾乎是所有人追求的目標，注重養生已成華人最關心的話題之一。
本報今天請來四位養生達人介紹各自的養生經驗，從他們的故事中，
可以看到養生的方法千千萬萬種，而且也很簡單，只要適合自己就行；
但關鍵是在於堅持，養生不是一天、一個月可以完成的，而是要長期持續地進行，最終才能達到效果。
這些養生達人的故事也告訴我們，在養生的過程中，生活的方式變得健康，心態變得平和，
日子過得充實了，所以養生本身也是一件愉快的事。

養生操　毛巾治陳年痠痛

毛巾操運動日漸受到人們喜愛。　（取材自mypaper.pchome.com.tw）

【多倫多訊】對年紀大的長者而言，除了適當及適量的運動，社交活動也可以是維持身體及心理健康的主要方式。現年75歲的潘蓮招除了選擇「毛巾操」做為長期的運動項目，還同時參加多個社團組織機構並廣泛結交好友，讓退休後的生活也一樣健康且豐富。

簡單有效

在講述選擇毛巾操做為健康養身方法時，潘蓮招說，許多人都知道，年紀愈大愈須要運動，但也正因為年紀的因素，使得一些運動在進入老年之後都無法再從事或嘗試。以往也曾經試過許多種不同的運動，最後都因為不適合或不喜歡而放棄。

毛巾操是一項看似簡易，但又能達到運動效果的健康操，也因為學習健康操之後不久，一些陳年痠痛的惱人健康問題都從此不藥而癒，所以現在不只每天都會做，也會向身邊的親朋好友推薦。

坊間一般相信，毛巾操被有「經營之神」之稱的前台灣首富王永慶所喜愛，並將之視為養生之寶；而台灣知名藝人小S也曾公開大力推廣。毛巾操的原理是利用毛巾來做類似懸吊系統物理治療的運動，具有拉扯、阻力和擴胸作用。

毛巾操一般分為起式、上舉、側拉、平舉右後拉、平舉左後拉等五個步驟，再搭配用力時吐氣、放鬆時吸氣的動作，每個動作停留四至五秒，直至做到身體發熱出汗。除健康養身，目前還廣泛運用於減肥。

潘蓮招進一步說，毛巾操所須要的工具只有一條毛巾，所須要伸展的空間不大，耗費時間也不長。其實不只是上了年紀的老人，一般經常患有腰、肩等痠痛問題的上班一族，也非常適合練習。僅幾塊錢的花費就可以換來健康，真是最滑算的減肥養身方法。

交友紓壓

此外，潘蓮招認為，與朋友之間保持良好且密切的互動，使老人得到家人以外精神上的支持與情緒上的慰藉，也是保持心理健康的好方法。她說，有些年長者在子女成年並離家後，便產生強大的孤獨感，而獨居老人的安全也確實是生活上的隱憂。

如果有志趣相投的友人相互密切聯繫，不但可以藉由互吐苦水或聊一些街坊、影視八卦來紓壓，同時在緊急情況發生時協助處理，應該是一項另類的養生秘方。

養生趣　有愛好自然年輕

麥正認為，人如果有一個興趣愛好，例如畫畫或種花，可讓心靈得到安定，有助養生。（本報資料照片）

【多倫多訊】81歲的麥正認為，人如果有一個興趣愛好，例如畫畫或者是種花等，可以讓心靈得到安定，有助養生。

退休前曾在香港做過記者、專欄作家和漫畫家的麥正表示，多年前在工作時太拼命，每五分鐘畫一張漫畫，每天寫超過6000字的文章，累到胃出血，因此認識到工作太緊張的問題，開始想法放鬆自己，後來他就開始在工作之餘種花、養魚，以此鬆弛神經，後來更從事園藝生意，退休後為了找一個寧靜的地方安居，移民來加國之後，從此專心寫字、畫畫，享受退休後安寧生活。

陶冶性情

麥正認為，人有一個諸如書法、繪畫等等愛好，可以讓心靈安定，是一好事，據他介紹，有研究顯示老人寫字畫畫可以鍛鍊大腦，頭腦會靈活很多，據說可以防止老人癡呆症，他認為寫字畫畫還有一個好處是讓心靈安寧，例如他寫字時喜歡用手磨墨，在慢慢磨墨的過程中讓自己的心靜先下來，然後才開始寫字，整個過程是一種陶冶性情。

還有，在寫字時人的兩腳一前一後站立，就好像站馬步一樣，站好之後再一筆一畫慢慢寫，對於身心都是一種鍛鍊。畫畫也一樣，首先，在畫之前要在心中構思，全心投入，幻想要畫的山水構圖是怎樣，在畫漫畫時，寫美料發自內心，自己一邊畫一邊都會笑起來，長此下去，心情就會開朗。此外，書畫創作還需要多讀詩，領會和思考詩歌意境，鍛鍊大腦，喜愛閱讀的他每天都要讀書，以前工作繁忙沒有時間讀書，現在退休之後就可以慢慢讀。

除了書法和繪畫，麥正還愛種花，對於園藝頗有研究，他在自家後院設立一個苗圃，種了不同種類的蘭花，變成蘭花專家，他在種花過程中得到無窮樂趣。麥正還在家中使用步行機鍛鍊身體，每天都會在步行機上步行40分鐘。

切忌挑食

在飲食方面，他認為吃東西不應該挑食，應該甚麼都吃，才會對健康有益，喜愛清淡食品的他最大的愛好是飲茶，他每天早上都會與夫人一起去餐館飲茶，每天都要喝兩壺茶，吃兩件點心，多年已經養成習慣，如果哪一天沒有飲茶，渾身都覺得不自在。

養生功　從早到晚都在動

【多倫多訊】現年82歲的王熙儀，自稱是個「沒有不良嗜好、很沒趣的人」，身體健朗、耳聰目明的他，每日清晨6時不到即起床、晚間11時前就寢，其間他從事靜坐、坐禪、練香功（見上圖，記者葛健生攝影）、游泳、SPA、甩手功、仰臥起坐等各式運動。

王熙儀認為，身體至今硬朗，主要得益於青少年時，在軍中服役訓練時所打下的基礎。他憶及當時軍隊的要求，是每日全副武裝跑3000公尺、爬山等戰地運動；模仿各式動物動作的草坪運動；高低槓、單槓、跳箱等枕木運動，他認為昔日運動過於頻繁，導致他前兩年因退化性關節炎必須開刀置換人工關節。

養成習慣

即使如此，王熙儀仍然養成每日運動不間斷的習慣，但從事的運動多屬運動量不大、較適合老年人做的活動，但從早到晚幾乎整天都在運動。

王熙儀表示，自1993年以退休移民加國以來，除參加社團活動，便陸續展開各項運動。他說現在每天早上約5時50分起床，接著靜坐30分鐘、有如坐禪，之後再練馨香氣功初步15式、中級15式、高級5式，由於香功屬於較為靜態的運動，其運動量不至過激，適合老年人的運動方式，因此一做就是10多年來如一日。

香功做完後可選擇性的小憩片刻，並在用完午餐後，王熙儀便在下午1時至2時間，於游泳池游泳兼SPA，這項運動也持續進行七年多。他表示，在溫水游泳池中以蛙式及仰式動作自創划船式運動，同時行踢腿運動，以增強胸部、背部及腿部肌肉，下午返家後再小憩片刻，晚餐前的時間便閱讀書報雜誌。

王熙儀說，晚間7時至8時之間是他的甩手功時間，這項運動已持續七年之久，接著在睡覺前，躺在地上讓脊椎伸直，每天要做640次的仰臥起坐，他表示，這項做了10多年的運動，主要著重於仰臥起坐的姿式和身體各部位的擺動，目的在活絡肌肉和全身，而不是真的做實每個仰臥起坐的動作。

保護關節

由於膝關節開過刀，因此王熙儀的運動項目避免再有膝關節的運動項目；目前看書看報還無須戴老花眼鏡的他，倒是提供眼睛清明的祖傳秘方，他說自幼便隨父親飲茶，飲茶讓他眼睛清明透徹，至今沒有眼疾。

王熙儀指出，他幾乎整日從早到晚都從事柔和舒適的運動，同時保持清靜沒煩惱的心境，這就是他的養生之道。

王熙儀指出，自己的養生之道就是運動，而毅力讓他堅持每日運動。（記者葛健生／攝影）

養生餐　天然食材最健康

珍妮（左圖中）認為，養生即是氣功和中醫調養。她的養生之道還包括早睡早起，每天喝粥。（圖：珍妮提供）

【多倫多訊】數年前移居多倫多的珍妮（Jenny Lee），至今仍然保持了出國前的養生習慣：氣功和中醫調養，用她的話說，中醫療法是數千年積累的養生精華，現代人無需自行探索，只要遵照中醫療法調理，即可達到增強體質、預防疾病、從而延年益壽的效果。

早睡早起

珍妮的每天作息規律，無論工作再忙，也要趕在每天的11時之前上床睡覺，因為按照中醫知識，11時是「子時」，屬於陽氣最弱、陰氣最盛之時，此時睡覺，最能養陰，睡眠質量也最佳，往往能達到事半功倍的養生效。珍妮的起床時間通常是維持在每天早上的6時30分左右，然後練氣功，通常根據季節調整，她練習氣功的時間也會稍作調整，另外早晨6時左右也是大腸排毒的最佳時間。

為保護腸胃的消化功能，珍妮的每日飲食以粥類為主，另會經常添加瘦肉、菊花，珍妮表示，女性如果想要讓氣血更暢通，也可添加紅棗等。珍妮的每日飲食通常是早晚清淡，中午相對豐盛，她解釋說，選擇粥類為主食的原因是它們更易讓腸胃吸收，不會給腸胃帶來負擔。另外晚飯之後，珍妮通常會選擇外出散步一小時左右。

每日工作的空閒時間，珍妮也會站起四處走走，同時會用梳頭、按太陽穴等自我按摩來緩解工作壓力及精神緊張。

每到與朋友聚餐後，珍妮會在餐後的一個小時開始喝溫水，她認為這樣可以沖洗貼在腸胃上的油脂，促進腸胃蠕動，讓其迅速排出體外。

多吃粗糧

珍妮認為，養生的基本作法無非就是飲食和運動，在飲食方面，盡量食用粗糧，以及容易讓身體接受的食材是最好的。她舉例說，曾經認識一位老年朋友，因家庭環境好，吃的食品多為精加工，導致老人的排泄功能欠佳，在另一位朋友的引薦下，老人將精加工轉基因油改為最常見、甚至是被許多人所反感的豬油，結果服用才兩天，老人的排泄變得順暢，而且在醫生的監督檢查下，發現食用豬油並沒有為身體造成所謂的膽固醇增加等亞健康疾病。這也是英國一位120歲長壽老人的數年保養心得——食用最自然、最易被人體接受的食材。

珍妮還建議，在烹飪時，盡量做到少油、少鹽、少糖，盡可能多吃素，少吃肉，如果不吃肉不可的話，在條件允許下，可以食用海洋魚作代替。

珍妮現年已經超過40歲，但是很多人見到她卻以為她不過30出頭，常年的中醫和氣功保養也讓她至今沒有任何長期和短期疾病，為此她也建議大家趁早保養，日後的身體就會越好。

41302